

スタジオレッスン 教室概要

2020/10月1日～

| レッスン名 | 時間 | 内 容 |
|--------------------------|-------|---|
| ★ストレッチ | 15 | 15分間の日替わりストレッチクラスです。 |
| ★のびのびタイム | 30 | 練功18法・ストレッチなど日替わりのレッスンです。 |
| ★のびのびタイム(夜) | 30 | 筋トレ・体操など日替わりのレッスンです。 |
| ★超かんたんリズム体操 &ストレッチ | 45 | 超初級のリズム体操&ストレッチのクラスです。運動不足気味の方はこれからどうぞ！ |
| ピラティス | 50 | 体幹に意識を向け、バランスのよい身体を目指します。 |
| ★骨盤体操 | 45 | 骨盤のゆがみを放っておくと下半身太りやむくみの原因に！！ |
| ★スタート30 | 30 | 初めてのの方が無理なく参加できるエアロビクスの教室です。基本的なステップで汗を流します。 |
| ズンバ45・50 | 45・50 | ラテン系の音楽にのせて踊るダンスエクササイズです。初心者の方でも楽しく踊れます。 |
| リトモス45 | 45 | ラテンをベースにヒップホップ・ジャズなど様々なダンスを曲に合わせて振り付けします。 |
| 姿勢改善ヨガ | 50 | 背骨を中心にほぐし、引き締める筋力を意識して姿勢改善を目指します。 |
| 協栄シェイプボクシング | 50 | シャドーボクシングを音楽に合わせて行う有酸素運動。ストレス発散するならこれ！！ |
| パワーヨガ | 50 | ウォーミングアップに太陽礼拝をし、立位のポーズがメインのヨガです。筋力アップやバランス力向上を目指せ！ |
| からだほぐしヨガ | 50 | ストレッチ・筋膜リリース・リンパマッサージなど疲労回復や身体ケアを中心におこないます。 |
| リラックスヨガ | 50 | 座って行うポーズ、寝て行うポーズがメインです。はじめての方でも気楽に参加できます。 |
| ★コリオスパイラル | 50 | ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かすストレッチです。ピラティスやヨガの要素を取り入れたものです。 |
| y'sワークアウト | 30・50 | みんなで筋トレ！！音楽に合わせて楽しく身体を鍛えよう！ |
| 太極拳 | 60 | 中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法。ゆっくりとした動作や体重移動が特徴です。 |
| オリジナルヨガ60 | 60 | ヨガの基本や応用を効率よく進めていきます。初心者から楽しめます。 |
| イシュタヨガ | 60 | 一人ひとりに合った個性という意味。どなたでもマイペースに楽しめるヨガです。 |
| フィットネスフラ | 60 | フラのステップで行う有酸素運動です。脂肪燃焼・体幹や骨盤周辺の強化や引き締めが期待できます。 |
| ファンクショナルトレーニング &ストレッチ | 60 | 身体の機能を高める体幹トレーニングとストレッチのクラスです。初めての方にもおすすめです！ |
| ヨガ | 40 | 初めての方にもおすすめの40分間のヨガ教室です。 |